

ほけんだよし 6月

令和8年6月1日
豊島区立椎名町小学校
校長 見米 葉記

暑い日が増えてきました。汗ふきタオルなどを用意して清潔に過ごせるようにしたり、水分補給ができるように水筒を持ってきたりするようにしましょう。

4、5月の様々な健康診断に関するご協力、ありがとうございました。下記の6月の健康診断が終わったら、健康診断の結果を水色の封筒に入れてお配りします。受け取られたら、お子様と一緒に確認して、成長や健康の様子を話題にしてみてください。水色封筒は学校にお戻しください。



6月の予定

3日(水)	腎臓検診(尿検査)二次	二次該当者 一次未提出者	容器等は6/2(火)に渡します。 朝、保健室に直接出してください。
4日(木)	腎臓検診(尿検査)二次 予備日	該当者	容器等がない場合は保健室に伝えてください。朝、保健室に直接出してください。
11日(木)	歯科検診	3年生・欠席等で 歯科検診を受けていない人	朝ごはんの後、歯みがきをしてきましょう。

健康診断
受けて終わり
じゃ
もったいない!

受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス

気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス

結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス

ていねいに 歯みがこう

歯科検診でむし歯がなかった人・むし歯を治した人に「よい歯のバッチ」をお渡しします。水色の封筒に入れて健康診断の結果と同時に渡します。

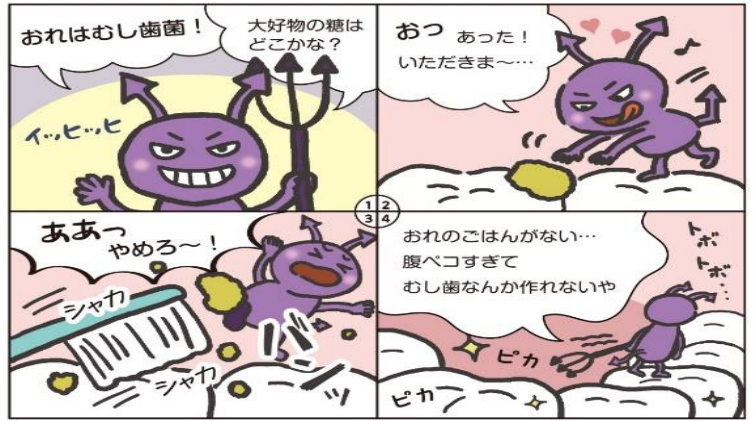
むし歯があった人にも、治療が終わったらバッチをお渡しします。

「よい歯のバッチ」は針があり、危ないので、校帽にはつけないようにお願いします。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



むし歯菌と競争だ!



ポイント

食べたら歯みがき。
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

だ液のすごい4つの力

守ろう歯と口の健康

だ液のスーパーパワー

<p>消化を助ける だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ</p>	<p>むし歯予防 食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ</p>	<p>清潔にする 食べかすや汚れを洗い流すよ</p>	<p>細菌から守る 口に入った細菌が増えるのを防ぐよ</p>
---	--	---------------------------------------	---

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①
かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②
うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③
鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どかきしても簡単だよ。
1つずつチャレンジして
歯と口の健康をまもろう



歯や口の健康を守るのは チーム戦

メンバー①

歯みがき
毎日のていねいな歯みがきが
口腔ケアの基本です。

メンバー③

歯医者さん
予防歯科のためには
プロによるクリーニングも必須。



メンバー②

だ液
よく噛むことで分泌される
だ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー④

免疫力
正しい生活習慣で細菌に負
けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか?

